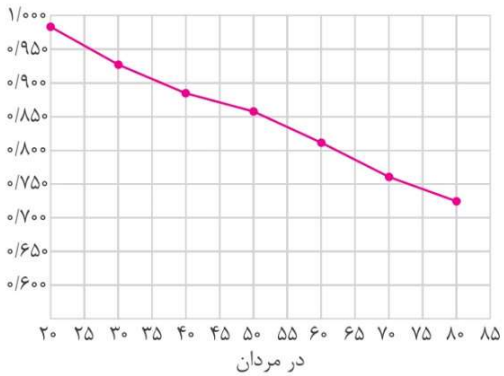
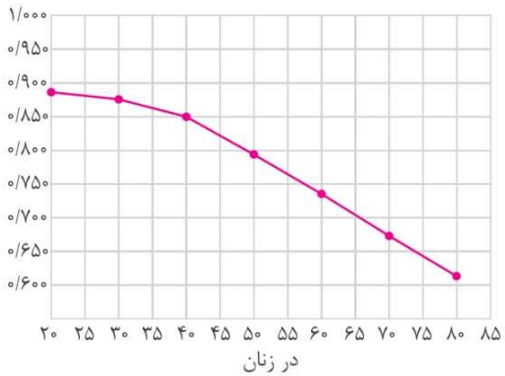
gajmarket.com خرید آنلاین در

۱ **منحنی تغییر تراکم تودهٔ استخوانی را در دو جنس رسم کنید.**





۲ **در کدام جنس تراکم استخوان بالاتر است؟** مردان

۳ **بین سن ۲۰ تا ۵۰ سالگی شدت تغییرات تراکم استخوان در مردان بیشتر است یا زنان؟** مردان

فعالیت (۴)

صفحهٔ ۵۱ کتاب درسی

الف) به نظر شما چه تفاوت‌هایی بین دوندگان دوی صدمتر و مارتن از نظر تعداد و درصد تارهای ماهیچه‌ای تند و کند وجود دارد؟

در دوندگان دوی صد متر، تعداد تارهای ماهیچه‌ای تند (سفید) بیشتر است، در حالی که در دوندگان دوی ماراتن تعداد تارهای ماهیچه‌ای کند (قرمز) بیشتر است، زیرا تارهای ماهیچه‌ای کند برای حرکات استقامت ویژه شده‌اند و تارهای ماهیچه‌ای تند مسئول انقباضات سریع هستند.

ب) کدام گروه هنگام فعالیت ورزشی حرفه‌ای خود به اکسیژن نیاز بیشتری دارند؟

ورزشکاران دوی ماراتن، زیرا بیشتر انرژی خود را به روش هوازی به دست می‌آورند.

پ) مقدار میوگلوبین ماهیچه‌های مؤثر در ورزش حرفه‌ای این ورزشکاران چه تفاوتی دارد؟

مقدار میوگلوبین ورزشکاران دوی ماراتن بیشتر از ورزشکاران دوی صد متر است.

@sinbooks
قبل از انتشار خلاصه در کانال تلگرامی ما عضو شوید